

Buddhismus und New Age

# Selbstverantwortlicher Ungehorsam und Universelle Liebe

Seit den 60er Jahren erlebt der Buddhismus im Westen einen Boom. Die Gründe sind vielfältig, die Missverständnisse auch. ÖP-Redakteur Günther Hartmann unterhielt sich mit Dr. Mirko Fryba, der sich als Wissenschaftler intensiv mit der Lehre des Buddha beschäftigte und heute als Bettelmönch Ayukusala Thera lebt und lehrt.

ÖP: Was ist der Unterschied zwischen der buddhistischen und der jüdisch-christlichen Religion?

Ayukusala: Der Buddhismus reflektiert nicht über Gott und besitzt keine Offenbarung von ihm. Er behauptet nicht, dass es einen Gott gibt, aber auch nicht,

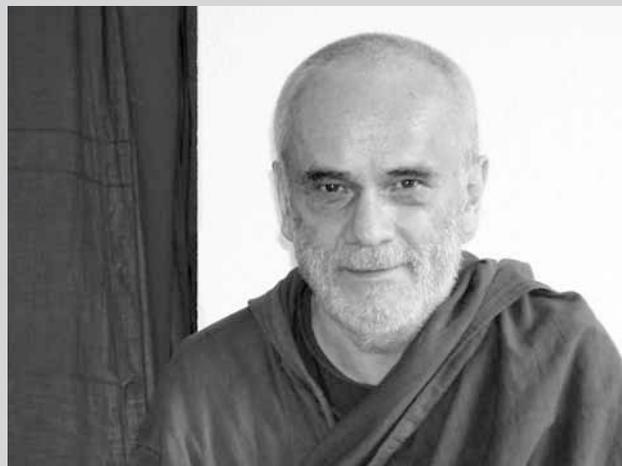
## Der Buddhismus steht nicht im Widerspruch zum Christentum.

dass es keinen gibt, sondern lässt diese Frage offen, ja hält sie letztlich auch gar nicht für so relevant. Damit ist der Buddhismus nach dem westlichen Verständnis vielleicht gar keine „richtige“ Religion und steht somit auch nicht im Widerspruch zum Christentum. Der historische Buddha Gotama war ein praktischer Mensch. Seine Lehre ist vor allem ein System psychologischer und ethischer Weisheiten zur Lebensmeisterung. – Sie kennen den Begriff „Teufelskreis“ für dynamische Prozesse, die einen strudelartig in den Abgrund ziehen. Der „Buddhakreis“ ist das genaue Gegenteil: das Auslösen und Fördern eines dynamischen Prozesses, der nach oben führt, zu mehr Freiheit, Weisheit, Liebe und Glück.

ÖP: Ist der Buddhismus also mehr eine Philosophie?

Ayukusala: Nicht im westlichen Sinn. Dort sind Philosophie – und auch Theologie – vor allem Sprachspiele: es geht um Begriffe und ihre logische Verknüpfung. So ein Denken hat aber auch seine Erkenntnisgrenzen, vor allem bei der Gewinnung von Weisheit und Glück. Und auf dem Weg zu

Mirko Fryba wurde 1943 in Prag geboren. Nach einer Ausbildung zum Werkzeugmacher arbeitete er zunächst in einer Fabrik, bevor er dann in den 60er Jahren Psychologie zu studieren begann. Er gehörte zur tschechischen Oppositionsbewegung und emigrierte nach der Nieder-



schlagung durch die Sowjets in die Schweiz, wo er 1975 promovierte und eine berufliche Karriere als Psychoanalytiker und Universitätsprofessor machte. Er habilitierte über die buddhistische Psychologie und wurde ein wissenschaftlicher Pionier auf diesem Gebiet. 1997 trat er in Sri Lanka in ein buddhistisches Kloster ein, erreichte die höchste Erleuchtungsstufe und trainierte anschließend Mönche, Nonnen und interessierte Laien – darunter die frühere Premierministerin Sirimavo Bandaranaike. 2006 kehrte er nach Europa zurück und lebt seither als lehrender Bettelmönch Ayukusala Thera im Weltkloster Radolfzell am Bodensee.

Kontakt: [www.ayukusala.org](http://www.ayukusala.org), [www.weltkloster.de](http://www.weltkloster.de), [ayukusala@gmx.ch](mailto:ayukusala@gmx.ch)

ihrer Erlangung kann das Denken sogar durchaus stören; was jetzt aber nicht als Plädoyer für Gedankenlosigkeit und Dummheit missverstanden werden darf. Im Gegenteil: der Buddhismus ist eine Kunst des analytischen Sehens und des bewussten Entscheidens und Handelns. Der Buddha lehrte, dass man seinen Geist entweder als Denkorgan oder als Merkorgan anwenden kann. Und nur solches Denken ist nützlich, das auf dem Merken der Tatsachen gründet und praxisbezogene Fragen beantworten kann. So unterscheidet der Buddha zwischen „förderlichen“

und „nicht-förderlichen“ Fragen. „Nicht-förderlich“ ist z.B. das Streben nach metaphysischen Welterklärungen. „Förderlich“ ist dagegen, sich klar zu werden, was man selber tun kann, damit die Welt besser wird.

ÖP: Kann man den Buddhismus als Psychotherapie bezeichnen?

Ayukusala: Ja und nein. – Ja, weil unsere Probleme in ihrem Kern meist psychologischer Natur sind: durch Gier, Hass und Verblendung werden die Gefühle pervertiert und das Denken instrumentalisiert. Für den Buddhismus ist deshalb die konkrete

Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen das Wichtigste. Und seine Methoden haben sich seit zweieinhalbtausend Jahren in der Praxis geistiger Schulung und Heilung bewährt. – Nein, weil in der westlichen Psychotherapie der zahlende Patient bestimmt, was bearbeitet wird und was geschehen soll. Bei der buddhistischen Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation bestimmt dagegen nur die Lehre des Buddha bzw. der Meditationsmeister; und den kann man nicht kaufen. Außerdem hat die westliche Psychologie ein höchst zweifelhaftes Grundverständnis: im Schlepptau der Naturwissenschaft verfolgt sie das Ideal objektiver Wertfreiheit – was zwangsläufig zu einer Wertlosigkeit führen muss. Die wissenschaftliche Wertfreiheit ist ein Deckname für Unwillen darüber zu sprechen, wer die Wissenschaft finanziert.

ÖP: Gibt es unterschiedliche Richtungen innerhalb des Buddhismus?

Ayukusala: Ja, die Lehre hat sich bei ihrer Ausbreitung immer mit dem Vorgefundenen arrangiert und auch vermischt. Das ist aber auch ihre Stärke, dass sie eben kein starres System ist, sondern immer kulturelle und auch individuelle Unterschiede wahrnehmen und maßgeschneiderte Wege entwickeln kann. – In Deutschland sind vor allem der japanische und der tibetische Buddhismus populär. Die sind aber extreme Sonderformen, die im Westen noch weiter exotisch umgedeutet werden. Der Zen-Buddhismus ist nur aus dem Kontext der äußerst autoritären Kultur Japans zu verstehen. Und in Tibet gab es eine starke Vermischung mit den dortigen Naturreligionen. Ziemlich unverfälscht kann man die Lehre des Buddha auf Sri Lanka vorfinden. Dorthin reiste ich – übrigens auf den Rat von Erich Fromm – und lernte in der Psychologie des Abhidhamma ein uraltes, aber hochentwickeltes System kennen, das dem Wissen und der Methodik des Westens weit überlegen ist. Fromm regte mich dazu an, das Gemeinsame nicht nur in den verschiedenen Buddhismen zu sehen, sondern auch sonstwo danach zu suchen, was vom Haben zum Sein führt.

ÖP: Jetzt sind gerade Sri Lanka und auch andere vom Bud-

Foto: Andrea Jagode, Singener Wochenblatt

*dhismus geprägte Länder nicht gerade friedlich. Woran liegt das?*

Ayukusala: Die Menschen dort befinden sich geistig immer noch im Feudalismus, haben den Sprung in die Moderne nicht richtig geschafft. Es gibt zwar vom Westen die Entwicklungshilfe zum globalisierten „Aufschwung“ des Konsums. Doch im Hinterkopf herrscht dort weiter das Bild einer überschaubaren Kleinwelt. Die heutige Welt ist aber komplex und die Probleme haben einen ganz anderen Maßstab. Darauf sind diese Gesellschaften nicht richtig vorbereitet. Deshalb haben sie skrupellosen Diktaturen wenig entgegenzusetzen. Als Demokratie wird oft Anarchie und Rücksichtslosigkeit propagiert. Das Fehlen von Demokratie und Rechtsstaatlichkeit ist ein eklatanter Mangel, der aber sicher nicht aus der Lehre des Buddha abgeleitet werden kann. Im Gegenteil: diese verurteilt jede Form von Unterdrückung und propagiert Freiheit, Solidarität, Emanzipation und Glück. Diese buddhistischen Prinzipien werden aber nur noch auf der Dorfebene gelebt; wobei die so lebenden, einfachen Menschen den Terroristen und politischen Banditen wehrlos ausgesetzt sind.

*ÖP: Strebt der Buddhismus also auch nach einer besseren Gesellschaft, einer besseren Welt?*

Ayukusala: Prinzipiell ja, denn er will ja alle Quellen von Leid und Unglück beseitigen. Kriege, die Unterdrückung von Menschen, die Ausbeutung und Zerstörung unserer Lebensgrundlagen sind für ihn deshalb nicht akzeptabel. Eine bloße Veränderung der äußeren Rahmenbe-

**Durch Gier, Hass und Verblendung werden die Gefühle pervertiert und das Denken instrumentalisiert.**

dingungen würde aber auf Dauer höchst ambivalent bleiben. Alle politischen Maßnahmen werden nur dann eine nachhaltig positive Auswirkung auf das allgemeine Wohl haben, wenn sich gleichzeitig auch die Persönlichkeit des

Einzelnen positiv verändert. Die eigene Innenwelt in Ordnung zu bringen ist eine Voraussetzung, um erfolgreich in der Außenwelt zu wirken. Und da setzt der Buddhismus an und hat eine zeitlose Gültigkeit. Die Entscheidungen, wonach man im Kontext der Gesellschaft und des Zeitalters, in dem man lebt, politisch konkret streben soll, liegen jedoch außerhalb seines Kompetenzbereichs.

*ÖP: Die New-Age-Bewegung erhoffte sich durch eine Synthese westlichen Denkens mit östlicher Weisheit ein Goldenes Zeitalter.*

Ayukusala: Aus heutiger Sicht war das mehr eine Modeströmung, deren Intention aber durchaus richtig war, um unsere verkrusteten Denkstrukturen aufzubrechen und einen kulturellen Entwicklungsschub auszulösen. Das Sammelsurium von Konzepten recht unterschiedlicher Qualität war dazu allerdings nicht in der Lage. Im Gegenteil: viele Pseudo-Gurus versuchen bis heute die Leichtgläubigkeit von Menschen schamlos auszunützen, um ihnen geheim-

*ÖP: Wie kann man seriöse Lehren von unseriösen unterscheiden?*

Ayukusala: Man muss sich immer folgende Fragen stellen: Gibt die Person oder Institution von sich aus klare Auskunft über ihre Ziele und Vorgehensweise? Stimmen die Methoden mit den angestrebten Zielen überein? Ist das Vorgehen ohne Geheimniskrämerei? Werden emanzipa-

**Eine bloße Veränderung äußerer Rahmenbedingungen würde höchst ambivalent bleiben.**

torische Bestrebungen anderer nicht belächelt oder sonst wie herabgemindert? Sind Feindbilder unnötig? Trägt jeder die Verantwortung für das eigene Tun selber? Respektiert der Lehrer die Freiheit und die Bedürfnisse des Geführten? – Es sollte



Schweizerische Buddhistische Union - Jahresversammlung 2007 in Zürich.

nisvoll klingende Lehren ohne wirklichen Wert zu verkaufen. Das gab es auch schon mal Ende des 19. Jahrhunderts, als sich viele Zirkel intensiv mit Esoterik, Magie und Okkultismus beschäftigten. „Salonblödsinn“ nannte die Psychiatrie das damals völlig zu Recht, weil es einen in der persönlichen Entwicklung nicht weiter bringt.

immer mit „Ja“ geantwortet werden können. Und dann muss man einen Weg aber auch wirklich konsequent gehen. Das Füllen des Geistes mit Wissen führt noch nicht zur Emanzipation.

*ÖP: Wie sieht der Weg zur Emanzipation aus?*

Ayukusala: Es geht um drei Dinge: 1. Das kompetente Handeln in der Außenwelt. 2. Das In-

**LITERATUR**

Mirko Fryba:  
Anleitung zum  
Glücklichsein  
Die Psychologie des  
Abhidhamma  
Verlag Hermann Bauer,  
1987  
344 Seiten  
3-7626-0312-X

den-Griff-bekommen der eigenen Innenwelt. 3. Die Einübung in emanzipierte Erlebnisweisen. – Das sinnvolle Handeln wird in der heutigen Zeit allerdings immer schwieriger. Es fehlt an zuverlässigen Maßstäben und Regeln. Unsere Ökonomie und damit unsere ganze moderne Kultur basiert auf hemmungslosem Konsum, schrankenlosem Wachstumsstreben und rücksichtslosem Wettbewerb. Die Mehrheit unterwirft sich auch im Privatleben diesen Regulativen – oft ohne sich dessen bewusst zu sein. In unserer Gesellschaft kann man kaum mehr bewusst zwischen verschiedenen Moti-

Foto: Vajira

den Sie nicht nur bei religiösen Sekten und politischen Links- und Rechtsextremisten, sondern auch bei normalen Bürgern. – Der zweite Typus ist Passivität und fatalistisches Warten. Zunächst lässt man sich vom Gefühl der herrschenden Pseudofreiheit beschwichtigen und zu einem Laissez-faire-Gebaren verführen. Das kippt dann irgendwann um in die Hoffnung auf Erlösung in Form einer technischen Innovation, eines wirtschaftlichen „Aufschwungs“ oder eines politischen Führers. – Der dritte Typus ist die Flucht ins Magische. Das ist fast am heimtückischsten, weil ihm Menschen zum Opfer fallen, die spirituell begabt und fortgeschritten sind, ja oft sogar ungewöhnliche Fähigkeiten besitzen. Das Problem ist, dass sie sich keine zuverlässige Ausgangslage verschafft haben, keine Fähigkeit in der eignen Innenwelt klar zu unterscheiden und bewusst zu entscheiden. Das führt dann oft zu einer Wirklichkeitsentfremdung, die man vom klinischen Gesichtspunkt als Psychose bezeichnet.

**ÖP: Ist nicht unsere ganze Gesellschaft psychotisch?**

Ayukusala: Ja, das ist sie. Wir haben eine stetige Zunahme von

liegt in einer inneren Verschmutzung, in einer Verschmutzung des Geistes. Und als kleinste gemeinsame Nenner aller Geistesverschmutzungen hat der Buddha Gier, Hass und Verblendung identifiziert.

## *Die eigene Innenwelt in Ordnung zu bringen ist eine Voraussetzung, um erfolgreich in der Außenwelt zu wirken.*

**ÖP: Was tun?**

Ayukusala: Den Geist läutern, befreien von allem, was unser Erleben trübt und unsere Wahrnehmung entstellt. Das kann aber nur jeder bei sich selber machen. Und sollte jeder bei sich selbst machen, denn: je weniger unsere Innenwelt verschmutzt ist, desto kompetenter können wir in der Außenwelt handeln. Wissen, Zuversicht, Willenskraft, Sammlung und Achtsamkeit sind die Kräfte, die geschult und entwickelt werden müssen. Das braucht eine lange und intensive Übung. Die

digmen eine transkulturelle Gültigkeit besitzen. – Unser inneres Funktionieren hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Computerprogrammen, und die Dhamma-Strategien zielen auf den bewussten Umgang damit: Unbewusst ablaufende Programme werden gestoppt und in achtsamem Betrachten bewusst gemacht. Dadurch tauchen im Inneren neue Antworten und Weisheiten auf. Der Übende lernt zwischen verschiedenen Programmen zu unterscheiden und sich bewusst gegen glückshemmende und für glücksfördernde zu entscheiden. Glückshemmende werden deaktiviert. – Die Anwendung der Dhamma-Strategien ist eine sehr aufregende und spannende Sache. Es kommt zu nachhaltigen Veränderungen des Denkens und Erlebens hin zum Einfachen und Schönen. Die ganze Lehre ist eine große Anleitung zum Glücklichen.

**ÖP: Warum ist es so schwer, glücklich zu werden?**

Ayukusala: Wahres Glück kann nicht theoretisch erdacht und nicht künstlich hergestellt, sondern nur gelebt werden. Je komplizierter aber unser Leben wird, desto mehr Hindernisse treten auf, desto schwieriger wird es zu erlangen. Wahres Glück braucht Klarheit. Klarheit gewinnt man aber nicht, indem man die Augen vor allem verschließt, was dem Glück, der Zufriedenheit und dem Wohlergehen entgegenwirkt. Klarheit gewinnt man durch eine Schulung der Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit. Und dann muss man die Fertigkeit erlangen, mit den Tatsachen des Lebens sachgerecht und geschickt umzugehen.

**ÖP: Die Meditation ist dabei eine wichtige Technik?**

Ayukusala: Ja, der Buddha lehrte vierzig Meditationsweisen für verschiedene Zwecke. Die wichtigste ist die Einsichtsmeditation – eine „Gehirnwäsche“ im positiven Sinne: Verschmutzungen des Geistes durch Gier und Hass werden durch Achtsamkeit wahrgenommen und durch Einsicht entfernt. Die Meditation ist ein Werkzeug, mit dem Klarheit in die chaotische Gedankenwelt gebracht wird. Das wichtigste Prinzip ist: bei der Achtsamkeitsmeditation aktiv nichts zu machen. Der Geist

fängt dann ganz von alleine an, Unreinheiten auszuwerfen. Diese Art der Meditation aktiviert die Selbstreinigungskräfte des Geistes. Die wertvollen Einsichten kommen dann meist ganz von selbst.

**ÖP: Was für Übungen gibt es denn noch?**

Ayukusala: „Zehn Perfektionen“ hat der Buddha aus seinen Erfahrungen kultiviert, das heißt: er hat zehn hervorragende Weisen der Alltagsmeisterung entwickelt. Eine davon ist zum Beispiel die „Perfektion der Wahrheit“. Dabei geht es um die „Dreifache Wahrhaftigkeit“, die Übereinstimmung zwischen wahrhaftigem Erleben, Sprechen und Tun. Diese drei Arten der Aktivität müssen in einer heilen Person kongruent sein. Meine Mönche und Nonnen rezitieren täglich entsprechende Verse und üben

## *Das Füllen des Geistes mit Wissen führt noch nicht zur Emanzipation.*

dazu Meditationstechniken. Eine davon heißt „Gründliches Erwägen“ und dient dem Entwickeln von Handlungsstrategien. Das Handeln wird dann dementsprechend im Alltag geübt.

**ÖP: Gibt es auch ethische Regeln?**

Ayukusala: Selbstverständlich, in allen Schulen des Buddhismus gelten die „Fünf Trainingsentschlüsse“, abgeleitet aus der Einsicht, dass Lebenszerstörung, Stehlen, Sinnlichkeitsexzesse, Lügen und Geistesbetäubung einer glücklichen Lebensgestaltung nicht dienlich sind und deshalb besser auf sie verzichtet wird. Dem Buddha ging es um Vernunft und Verantwortung, und er forderte ausdrücklich auf, keinen Autoritäten zu folgen, bevor man nicht deren Anweisungen dahingehend geprüft hat, ob sie einem glücklichen Leben dienlich sind – und zwar für sich selbst wie auch für alle Menschen. Ein Buddhist handelt aus der Weisheit, dass es ihm umso besser geht, je besser es seinen Mitmenschen geht. Selbstverantwortlicher Ungehorsam und Universelle Liebe sind seine wichtigsten Prinzipien.



Foto: Christof Stadler



Meditationsgruppe im Weltkloster Radolfzell.

Geisteskrankheiten, Aggression, brutaler Gewalt, sexuellem Missbrauch von Kindern, Medikamentenmissbrauch, Drogen sucht, Arbeitssucht, Selbstmord, Vergiftung unserer Nahrung und Umwelt, Tierquälerei im Namen der Wissenschaft, Zerstörung unserer Lebensgrundlagen, sinnloser Arbeitsbeschaffung bei gleichzeitiger Automatisierung der Betriebe. Aber das sind alles äußere Symptome. Die Ursache

Psychologie des Abhidhamma gibt dazu kompetente Anleitungen.

**ÖP: Was bedeutet „Abhidhamma“?**

Ayukusala: „Dhamma“ heißt „Die Gute Lehre“. Und „Abhidhamma“ ist das systematische Wissen darüber. Es ist die Grundlage buddhistischer Techniken der Geistesschulung, Psychohygiene, Psychotherapie und Meditation, wobei seine Para-